落丁・乱丁はお取り替えいたします。

複製を禁ず 非売品

主婦が家族のために記す お留守番ノート

目　次

●お留守番ノートの使い方

このノートは、日頃、家事をしているあなたが､病気や事故あるいは実家の両親の看病などで突然家をあけなければならなくなった時に､残された家族が困らないように､日常生活に必要な事柄を書き残すためのものです。
一人暮らしの方も、万が一の時、身内の方がお世話するのに役立ちます。
このノートを通じて､家事の大変さ、大切さを家族に分かってもらうきっかけにもなります。書き方は自由です。すべてのページを記入する必要はありません。あなたの家族にとって必要なページだけ記入してください。自分なりにいろいろ工夫してあなたオリジナルのノートを作り上げてください。

●お留守番をする家族へ

＊おつきあいのある親族や友人の連絡先をまとめておきましょう。

●留守中の連絡先（入院する病院など）

年　月　日 記入

連絡先名		電話番号	
住　所		最寄り駅	
開院時間	:　〜　:	面会時間	:　〜　:
知らせて欲しい人		知らせて欲しくない人	
備　考			

●家族／親族等 連絡先

年　月　日 記入

氏　名	続　柄	電話番号	e-mail	住　所
（呼び名や愛称）		☎ / 📱		
（呼び名や愛称）		☎ / 📱		
（呼び名や愛称）		☎ / 📱		
（呼び名や愛称）		☎ / 📱		

●友人 連絡先

年　月　日 記入

氏　名	属　性	電話番号	e-mail	住　所
（呼び名や愛称）		☎ / 📱		
（呼び名や愛称）		☎ / 📱		
（呼び名や愛称）		☎ / 📱		
（呼び名や愛称）		☎ / 📱		

●勤務先

年　月　日 記入

会 社 名		所属部署	
電話番号		上 司 氏 名	
住　所			
備　考			

●その他の連絡先

＊サークルなどのグループについては連絡窓口になる人の連絡先を書きましょう。

年　月　日 記入

Health 家族の健康管理

＊常用薬、アレルギー、薬の塗り方、飲ませ方、
通院の予定、その他注意事項を書きましょう。

年　月　日 記入

●休日・夜間救急診療所

年　月　日 記入

名称／住所	診療科目	診療日	受付時間	電話番号	備　考
	科		:〜:		
	科		:〜:		
	科		:〜:		

●かかりつけの病院について

年　月　日 記入

家族の名前	病院名		電話番号	通院目的・その他
		科 先生		
		科 先生		
		科 先生		
		科 先生		
		科 先生		
		科 先生		
		科 先生		
		科 先生		
		科 先生		
		科 先生		
		科 先生		

メモ

お留守番をする家族へ
連絡先のこと
家族の健康管理
生活のこと
こどものこと
クッキングレシピ
メモ
留守中の記録
内緒のページ
その他

●加入保険

＊保険証券は一見して内容がわかりにくいものです。
このページに簡潔に記入し、詳細は証券などで確認します。

年　月　日 記入

保険会社		保 険 名	
保険の種類		証券番号	
契 約 者		被保険者	
保険期間		保障内容	
連絡先／担当者		備考	

保険会社		保 険 名	
保険の種類		証券番号	
契 約 者		被保険者	
保険期間		保障内容	
連絡先／担当者		備考	

保険会社		保 険 名	
保険の種類		証券番号	
契 約 者		被保険者	
保険期間		保障内容	
連絡先／担当者		備考	

保険会社		保 険 名	
保険の種類		証券番号	
契 約 者		被保険者	
保険期間		保障内容	
連絡先／担当者		備考	

年　月　日 記入

保険会社		保 険 名	
保険の種類		証券番号	
契 約 者		被保険者	
保険期間		保障内容	
連絡先／担当者		備考	

保険会社		保 険 名	
保険の種類		証券番号	
契 約 者		被保険者	
保険期間		保障内容	
連絡先／担当者		備考	

保険会社		保 険 名	
保険の種類		証券番号	
契 約 者		被保険者	
保険期間		保障内容	
連絡先／担当者		備考	

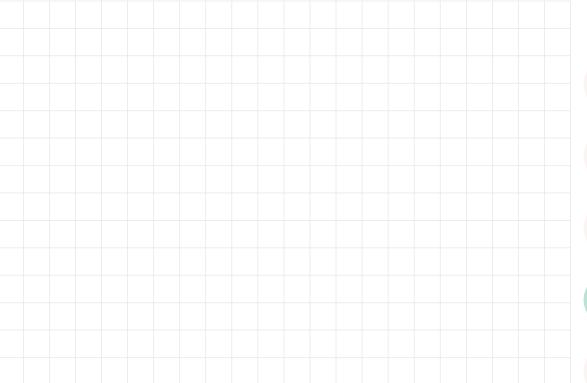
保険会社		保 険 名	
保険の種類		証券番号	
契 約 者		被保険者	
保険期間		保障内容	
連絡先／担当者		備考	

●ゴミの日　年　月　日 記入

	月	火	水	木	金	土	日
ゴミの種 類							
回 収 時 間							

その他のゴミ、リサイクル、ゴミ出し・分別の注意点など

●自治会・町内会

＊回覧板のまわし方、チェックの仕方、年会費の支払い方法などを書きましょう。　年　月　日 記入

●定期購入物（新聞、サプリメント等）　年　月　日 記入

名 称	電話番号	担当者	金額・購入間隔・支払い方法など

●買い置きの品の保管場所

年　月　日 記入

No.	名 称	保管場所/その他
①	非常食・飲料等	
②		
③		
④		
⑤		
⑥		
⑦		
⑧		
⑨		

●健康保険証やパスポートなどの保管場所

年　月　日 記入

No.	名 称	保管場所/その他
Ⓐ	健康保険証	
Ⓑ	診察カード	
Ⓒ	お薬ノート	
Ⓓ	保険証券	
Ⓔ	財布	
Ⓕ	キャッシュカード	
Ⓖ	銀行通帳	
Ⓗ	年金手帳	
Ⓘ	パスポート	
Ⓙ	各種取扱説明書	
Ⓚ	常備薬	

No.	名 称	保管場所/その他
Ⓛ		
Ⓜ		
Ⓝ		
Ⓞ		
Ⓟ		
Ⓠ		
Ⓡ		
Ⓢ		
Ⓣ		
Ⓤ		
Ⓥ		

●保管場所マップ

＊室内の見取図に10 ページの保管場所No.を記入しましょう。
写真を貼るのもよいでしょう。

年　月　日 記入

●預貯金

＊給与振込口座はその旨備考欄に書きましょう。ネット銀行口座などで通帳が発行されない場合は必ず記入しましょう。あなたが管理していない口座は記入不要です。

年　月　日 記入

Ⓐ	金融機関		支店名		預貯金の種類	
	口座番号		名義人			
	Web用ID		備　考			

Ⓑ	金融機関		支店名		預貯金の種類	
	口座番号		名義人			
	Web用ID		備　考			

Ⓒ	金融機関		支店名		預貯金の種類	
	口座番号		名義人			
	Web用ID		備　考			

Ⓓ	金融機関		支店名		預貯金の種類	
	口座番号		名義人			
	Web用ID		備　考			

メモ

メモ　＊年金、株式、金積立などに関することを書きましょう。

●月々の支払い

＊日付順又は、支払方法別に書いてください。支払方法（引落し・現金・振込・カード・他）のうち、引落しについてはどの口座からの引落しか、わかるように12 ページのⒶ～Ⓓを記入しましょう。

年　月　日 記入

支払方法	日 付	項 目	金 額	メモ（資金移動など）
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			

メモ

年　月　日 記入

支払方法	日 付	項 目	金 額	メモ（資金移動など）
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			
	毎月 日			

メモ

●ペットのこと

＊大切なペットに関する情報を記入しておきましょう。

年　月　日 記入

名　前		生年月日	年　月　日	性 別	
生物名	イヌ・ネコ・鳥・魚・その他	種　類			
血統書	あり（　　　　　に保管）・なし	登録番号			
エ　サ	いつものエサ	好きなエサ	嫌いなエサ		
エサの保管場所		エサの与える時間・量			
トリミングサロン	名称	連絡先			
かかりつけの動物病院	病院名	連絡先			
ペット保険	保険会社名	連絡先			
備考					

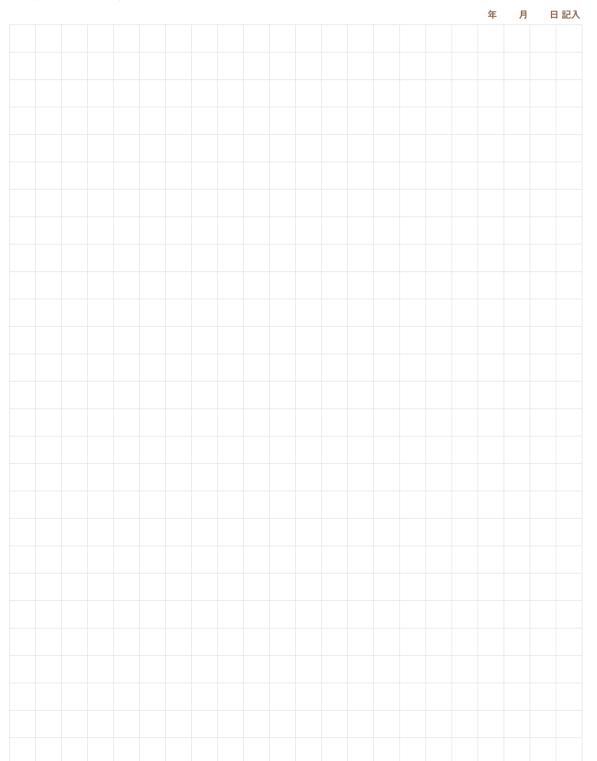
年　月　日 記入

名　前		生年月日	年　月　日	性 別	
生物名	イヌ・ネコ・鳥・魚・その他	種　類			
血統書	あり（　　　　　に保管）・なし	登録番号			
エ　サ	いつものエサ	好きなエサ	嫌いなエサ		
エサの保管場所		エサの与える時間・量			
トリミングサロン	名称	連絡先			
かかりつけの動物病院	病院名	連絡先			
ペット保険	保険会社名	連絡先			
備考					

メモ　＊散歩コースや排泄物の始末の仕方などメモしておくと便利です。

●植物、家のメンテナンスのこと

＊植物の水やり、肥料の与え方、その他注意事項や家のメンテナンス(電気・水道・ガスの故障時の修理依頼先など)について書きましょう。

年　月　日 記入

●大震災が発生したときのこと

＊震災時の家族間の連絡方法(2つ以上の方法を推奨します)、災害用伝言ダイヤル使用方法、家が焼失等した場合の集合場所、震災時の学校の対応の約束事などを書きましょう。

＊NTT の災害用伝言ダイヤル（171）は、音声ガイダンスに従って簡単に伝言の録音、再生ができます。

年　月　日 記入

年　月　日記入

＊こどもの学校や習い事などメモしておくと便利です。

こどもの名前

●学校 連絡先

学 校 名		電話番号	
住 所			
担 任 名		ク ラ ス	
PTAの役員・係などの役割／任期		備 考	

●学校連絡網

名前	わが家	名前	名前	名前
電話番号		電話番号	電話番号	電話番号
e-mail		e-mail	e-mail	e-mail

メモ

●友だちの連絡先

氏 名	属 性	電話番号	e-mail	住 所
(呼び名や愛称)		☎ / 携帯		
(呼び名や愛称)		☎ / 携帯		
(呼び名や愛称)		☎ / 携帯		

●学校行事・部活動

●習い事・塾 連絡先

名 称		電話番号	
住 所			
担当者名		ク ラ ス	
活 動 日		備 考	

名 称		電話番号	
住 所			
担当者名		ク ラ ス	
活 動 日		備 考	

名 称		電話番号	
住 所			
担当者名		ク ラ ス	
活 動 日		備 考	

メモ

年　月　日 記入

＊こどもの学校や習い事などメモしておくと便利です。

こどもの名前

●学校 連絡先

学 校 名		電話番号	
住　所			
担 任 名		ク ラ ス	
PTAの役員・係などの役割 / 任期		備　考	

●学校連絡網

名前	わが家	名前	名前	名前
電話番号		電話番号	電話番号	電話番号
e-mail		e-mail	e-mail	e-mail

メモ

●友だちの連絡先

氏　名	属　性	電話番号	e-mail	住　所
(呼び名や愛称)		☎ / 📱		
(呼び名や愛称)		☎ / 📱		
(呼び名や愛称)		☎ / 📱		

●学校行事・部活動

●習い事・塾 連絡先

名　称		電話番号	
住　所			
担当者名		ク ラ ス	
活 動 日		備　考	

名　称		電話番号	
住　所			
担当者名		ク ラ ス	
活 動 日		備　考	

名　称		電話番号	
住　所			
担当者名		ク ラ ス	
活 動 日		備　考	

メモ

Kids こどものこと

年　月　日 記入

＊こどもの学校や習い事などメモしておくと便利です。

こどもの名前

●学校 連絡先

学校名		電話番号	
住所			
担任名		クラス	
PTAの役員・係などの役割／任期		備考	

●学校連絡網

メモ

●友だちの連絡先

氏名	属性	電話番号	e-mail	住所
(呼び名や愛称)		☎ / 📱		
(呼び名や愛称)		☎ / 📱		
(呼び名や愛称)		☎ / 📱		

●学校行事・部活動

●習い事・塾 連絡先

名称		電話番号	
住所			
担当者名		クラス	
活動日		備考	

名称		電話番号	
住所			
担当者名		クラス	
活動日		備考	

名称		電話番号	
住所			
担当者名		クラス	
活動日		備考	

メモ

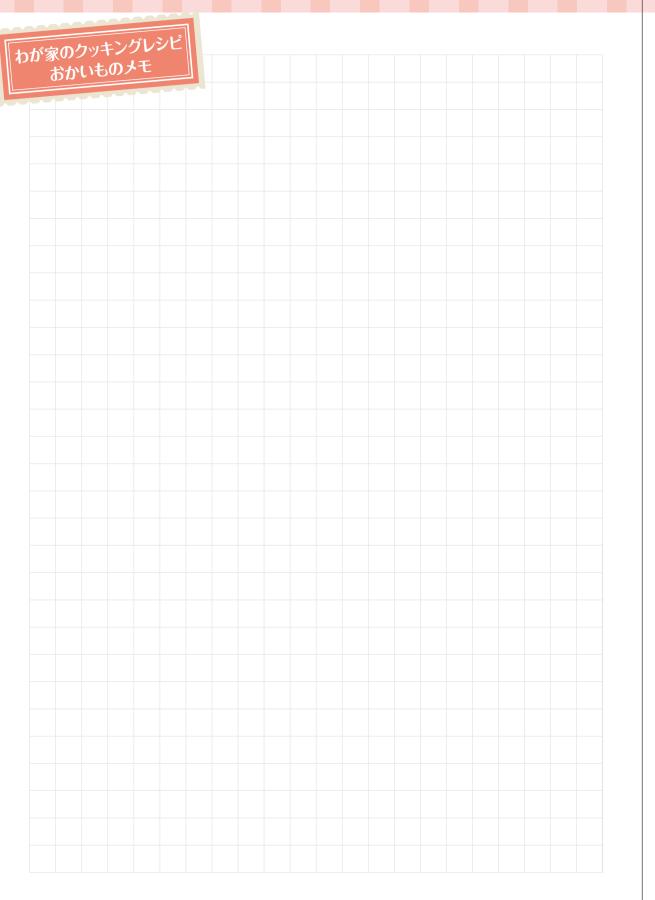
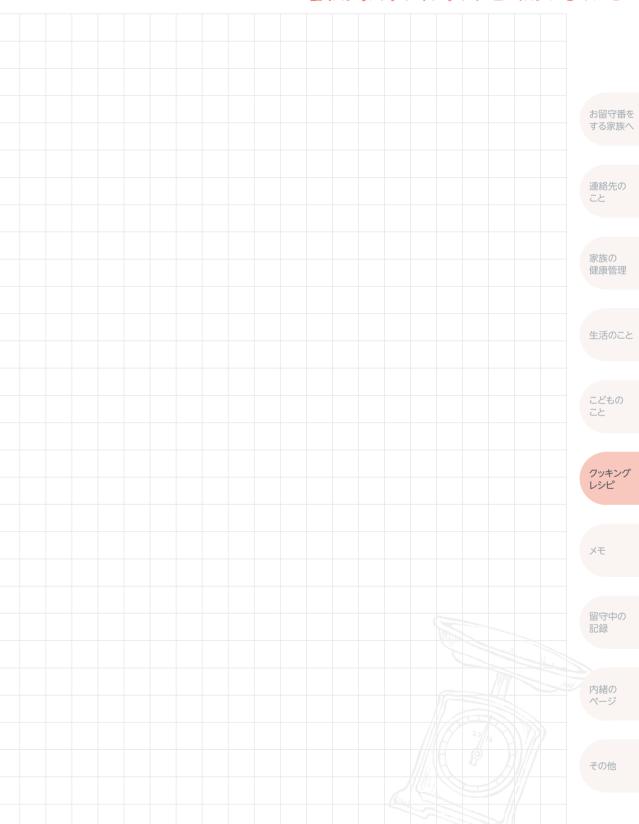
わが家のクッキングレシピ おかいものメモ

●いつも利用しているお店 ＊食料品・ドラッグストアなど

年　月　日 記入

店　名	取扱品目	定休日	営業時間	備　考

＊料理名、材料、分量、切り方、調理方法を書きましょう。写真をつけるとよりわかりやすくなります。

お留守番をする家族へ
連絡先のこと
家族の健康管理
生活のこと
こどものこと
クッキングレシピ
メモ
留守中の記録
内緒のページ
その他

＊何かわからない時、困った時に助言をくれるご近所の方の連絡先
＊電化製品の基本的な取り扱い方法
＊洗濯のやり方【洗濯機の使い方、干し方、洗濯機に入れては
　いけないもの、洗濯周期（何日ごとに何を洗うか）】
＊一人暮らしで万が一の時は、誰にまず連絡を取って欲しいか、など
その他あなたが大切だと思うことを何でも書きましょう。

Diary 留守中の記録

＊留守を守る家族が自由に書くページです。
自分の好きなように表現しましょう。

私の身に万が一のことがあった時にあけてください。

のりづけ

Secret 内緒のページ

あなたの身に万が一のことがあった時に、残された家族へのメッセージを書くページです。のりづけすると袋状になるので、メッセージカードや CD-ROM、メモリーカードを入れておくのもいいでしょう。

また、あなたが持っている
＊メールアドレス、パスワード、メールサービス提供会社
＊ホームページや SNS の URL、ログイン ID、パスワード
＊メーリングリストの配信メールアドレス、登録している自分のメールアドレス
＊各種ネット通販の URL、ログイン ID、パスワード
も残しておくと家族がそこへあなたのことを知らせたり、サービス停止の手続がスムーズにできます。
葬儀の遺影写真に使って欲しい写真を入れておくのもよいでしょう。

■内緒のページ

谷折り

尊厳死の宣言書（全文）（リビング・ウイル・Living Will）

私は、私の傷病が不治であり、かつ死が迫っていたり、生命維持措置無しでは生存できない状態に陥った場合に備えて、私の家族、縁者ならびに私の医療に携わっている方々に次の要望を宣言いたします。
この宣言書は、私の精神が健全な状態にある時に書いたものであります。
したがって、私の精神が健全な状態にある時に私自身が破棄するか、または撤回する旨の文書を作成しない限り有効であります。

①私の傷病が、現代の医学では不治の状態であり、既に死が迫っていると診断された場合には、ただ単に死期を引き延ばすためだけの延命措置はお断りいたします。
②ただしこの場合、私の苦痛を和らげるためには、麻薬などの適切な使用により十分な緩和医療を行ってください。
③私が回復不能な遷延性意識障害（持続的植物状態）に陥った時は生命維持措置を取りやめてください。

以上、私の宣言による要望を忠実に果たしてくださった方々に深く感謝申し上げるとともに、その方々が私の要望に従ってくださった行為一切の責任は私自身にあることを附記いたします。

平成　　年　　月　　日

フリガナ

氏　名　　　　　　　　　　　　年　　月　　日　生

住　所

実際の「宣言書」の登録をお勧めします。お問合せ☎03-3818-6563 ※この転載は一般社団法人日本尊厳死協会の許諾を受けています。

のりづけ　山折り

臓器提供意思表示

1. 2. 3. いずれかの番号を○で囲んでください。

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
3. 私は、臓器を提供しません。

（**1**又は**2**を選んだ方で、提供したくない臓器があれば × をつけてください。）
【 心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球 】

特記欄：

署名年月日（自筆）　　年　　月　　日

本人署名（自筆）　　　　家族署名（自筆）

●親族への優先提供が行われる場合

以下の3つの要件をすべて満たす必要があります。

- ご本人（15歳以上の方）が臓器を提供する意思表示に併せて、親族への優先提供の意思を書面により表示している。
- 臓器提供の際、親族（配偶者※1、子ども※2、父母※2）が移植希望登録をしている。
- 医学的な条件（適合条件）を満たしている。

※1　婚姻届を出している方です。事実婚の方は含みません。
※2　実の親子のほか、特別養子縁組による養子及び養父母を含みます。

お問合せ☎0120-78-1069 ※この転載は社団法人日本臓器移植ネットワークの許諾を受けています。

「お留守番ノート」は定期的に見直すことをおすすめします。
新しいノートをご希望の方は、①お名前 ②フリガナ ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦性別を下記までご連絡ください。無料でお送りします。

〒169-075 東京都新宿区高田馬場 2-16-11 高田馬場 216 ビル 7F
株式会社ニチリョク　サービス推進本部「お留守番ノート」係
☎0120-300-100（AM8:00〜PM8:00） FAX 03-5155-2981
メール:info@nichiryoku.co.jp　　ホームページ:www.nichiryoku.co.jp

幼稚園・学校・行政・企業などで大量に配布を希望される方もお気軽にお問い合わせください。

終活ノート三部作のご案内

株式会社ニチリョクでは、3つのノートを発行しています。
ご希望の方は、上記フリーダイヤルまでご連絡ください。

ノート名	対象	想定シーン	内容
お留守番ノート（このノート）	主婦	主婦の妊娠・事故・病気などによる入院、両親の看病などで長期間家をあけなければならない時。	家族の健康管理、ゴミの日、通帳などの保管場所、日々の支払い、保険、連絡先、子供のこと、冠婚葬祭など。
あんしんノート（カードサイズ）	全年齢	主に一人で外出中に事故、急病になった時。また、意思表示する間もなく意識不明のままになった時。財布に常備。	血液型・アレルギー・かかりつけ医・病歴など体のこと、緊急連絡先、尊厳死の宣言書、臓器提供意思表示など。
エンディングノート	主に高齢者	自分の終末および葬儀の時。	人生の思い出、財産、終末医療の希望、葬儀の希望など。

サ寺日-13-02-00-00100